

令和6年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	ガパオ炒め御飯 わかめスープ バナナ	チーズ饅頭
3	月	豚肉の生姜焼き コーンサラダ トマトの味噌汁 メロン	豆乳もち
4	火	魚のねぎみそ焼き かみかみ和え 南瓜のスープ キウイ	パンせんべい
5	水	凍り豆腐のオランダ煮 ねばねばサラダ もやしの味噌汁 生パイ	ほうれん草のカップケーキ
6	木	丸パン オープンオムレツ 変わり金平 ポテトスープ オレンジ	マカロニあべかわ
7	金	鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ 豆腐の味噌汁 キウイ	パイゼリー
8	土	サンドイッチ キャベツのスープ バナナ	セサミフロランタン
10	月	魚の香草パン粉焼き ピーマンの塩昆布和え 粉ふき芋 わかめの味噌汁 オレンジ	南瓜のケーキ
11	火	豚肉と茄子の味噌炒め 海藻サラダ 卵入りすまし汁 すいか	フライドポテト
12	水	レバーの甘辛煮 ししゃも トマト もずくの味噌汁 キウイ	ぶどうゼリー
13	木	鮭の塩焼き 切干大根とベーコンの炒め物 かきたま汁 メロン	クリームチーズクッキー
14	金	玄米パン 厚揚げのインド風炒め 焼き南瓜 ビーンズスープ オレンジ	フルーツヨーグルト
15	土	タコライス コンソメスープ バナナ	もちもちチーズパン
17	月	鶏肉の旨ダレ 野菜炒め かえり 茄子の味噌汁 生パイ	レーズンマフィン
18	火	炒り卵のミートソースかけ キャベツのレモン和え 玉葱の味噌汁 キウイ	ひじきのおにぎり
19	水	かしわとコーンの炒め物 粉ふき芋と枝豆のゆかり和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	あじさいゼリー
20	木	魚の梅しそ焼き ひじきのガーリック炒め 卵入り味噌汁 バナナ	ミニメロンパン
21	金	わかめのチャンプルー 野菜のじゃこ和え おふのすまし汁 メロン	とうもろこし
22	土	高菜チャーハン オクラのスープ キウイ	どら焼き
24	月	麻婆豆腐 トマトと胡瓜の和え物 卵入り中華スープ オレンジ	枝豆・すいか
25	火	豚じゃが もやしナムル えのきの味噌汁 生パイ	ストーンクッキー
26	水	ごぼうと大葉の和風つくね オクラとコーンのマヨ和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	りんごゼリー
27	木	ビーンズカレー 鉄分サラダ チーズ すいか	チョコチップスコーン
28	金	豆乳パン 魚のトマトソースかけ マカロニサラダ もずくスープ キウイ	オレンジゼリー
29	土	焼きそば コーンスープ バナナ	ウインナーロール

6月4日は虫歯予防デー

6月4日は
むし歯
予防の日

みなさんはよく噛んで食事をしていますか？
よく噛んで食べると満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐばかりでなく、だ液がたくさん出て、消化・吸収をよくしたり虫歯予防になったりします。
保育園では、給食にかみかみ和え、おやつにパンせんべいを入れています。

枝豆ってどんな野菜？

枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。「枝豆」という名前の由来は、枝つきのまま茹でて食べたことからこう呼ばれています。大豆と同じようにタンパク質を豊富に含み、動脈硬化を予防する働きがあるレシチンや、造血作用のある葉酸も含まれています。

今月のおすすめレシピ

20日
(木)
献立

ひじきのガーリック炒め

〇材料(4人分)〇

ウインナー 2本 ひじき 6g 人参 1/2本
小松菜 1束 コーン 20g にんにく 1片
油 小さじ1 醤油 小さじ2 塩コショウ 少々

〇作り方〇

1. ひじきを水で戻す。戻ったらざるに打ち上げ水気を切っておく。ウインナーは斜め薄切り、人参は千切り、小松菜は茹でて5mm幅に切り絞っておく。コーンは水気を切っておく、にんにくはみじん切りにする。
2. 小さな鍋やフライパンに油を引き、にんにくを香りが出るまで炒めたらウインナーを入れて炒める。
3. ウインナーに焼き色がついたらひじきを入れて炒めたらコーンを入れて醤油、塩コショウで味を整えたら小松菜を入れて出来上がり。